

## LES QUATRE MEDITATIONS PROTECTRICES

Extraits de discours du Vénérable Sujiva  
Traduits par Vipassanasangha

---

### **Méditation sur les qualités du Bouddha : Buddhanussati**

Le Bouddha est complètement libéré de toutes les impuretés mentales : l'avidité, la colère, l'ignorance, l'orgueil, les vues fausses, le doute religieux, la torpeur, l'agitation, le manque de honte de faire du mal et le manque de peur de faire du mal.

Il n'a que des facteurs mentaux positifs et ses 10 paramis sont au maximum.

Il a atteint les quatre stades de la sainteté et a atteint l'éveil par lui-même.

Il est pur, vertueux, louable, vénérable, digne de grande valeur.

Il a coupé les rayons de la roue de la naissance et de la mort par son courage, sa détermination, ses efforts, sa patience, sa persévérance, son intelligence et son renoncement.

Il a une immense compassion.

Il a offert aux hommes le Dhamma de façon compréhensible pour qu'ils s'éveillent.

Il possède les pouvoirs surnaturels : voler dans le ciel, marcher sur l'eau, se rendre invisible, voir ce qui est très éloigné ou très petit, entendre un son très éloigné ou très faible, lire les pensées des autres, se souvenir de ses vies antérieures, voir où un être se réincarnera après sa mort, la sagesse provenant de la méditation, créer de la matière par l'esprit.

Il est doté des 15 caranas : observer les préceptes, ne pas s'attarder sur des images et des sons agréables, être modéré dans la prise de nourriture, être vigilant et ne pas dormir excessivement, avoir la foi, cultiver l'attention, avoir honte de faire du mal, avoir peur de faire du mal, avoir des connaissances générales sur le Dhamma, faire des efforts dans la pratique, avoir la sagesse née de la méditation, la concentration intense des première, seconde, troisième et quatrième absorptions.

Il a une parole parfaite, il ne prononce pas de paroles fausses, nuisibles et désagréables à entendre. Il attend le moment propice pour prononcer des paroles vraies, bénéfiques et agréables à entendre.

Il connaît tout ce qui existe dans le monde.

Il parvient à dompter les animaux, les êtres humains et les êtres célestes puissants.

Il est le maître des humains et des devas (êtres célestes).

Il a une très grande connaissance, il connaît les quatre nobles vérités : la noble vérité de la souffrance, la noble vérité de l'origine de la souffrance, la noble vérité de la cessation de la souffrance et la noble vérité du chemin menant à la cessation de la souffrance.

Il est béni par le pouvoir (il a le pouvoir total de son esprit), le dhamma (il connaît les états d'esprit qui transcendent le monde : nibbana), la célébrité (il est connu dans tous les mondes pour sa véracité), la gloire (son corps est parfait), la volonté (il peut produire tout ce dont il a besoin pour lui-même ou pour d'autres), l'effort (il possède l'effort juste).

## **Méditation sur l'amour bienveillant : Metta Bhavana**

Commencer par se souhaiter à soi-même :

Puissè-je être libre de tout danger,  
Puissè-je être libre de la souffrance physique,  
Puissè-je être libre de la souffrance mentale,  
Puissè-je être en paix et heureux,  
Puissè-je atteindre l'éveil.

Ensuite souhaiter à un être cher :

Puisses-tu être libre de tout danger,  
Puisses-tu être libre de la souffrance physique,  
Puisses-tu être libre de la souffrance mentale,  
Puisses-tu être en paix et heureux,  
Puisses-tu atteindre l'éveil.

Continuer à souhaiter cela à une personne neutre, à une personne que l'on n'aime pas, à tous les êtres humains et non humains, les animaux, etc...

Les effets de cette méditation sont :

On s'endort facilement, on ne fait pas de cauchemars et on se réveille bien.  
On est cher aux humains et aux non humains. Les devas nous protègent.  
On développe l'amour bienveillant en soi.  
On est rapidement concentré.  
Notre teint devient clair.  
On meurt l'esprit calme.  
Si on n'a pas de meilleure réalisation, on se réincarne dans le monde des Brahmas.

### **Méditation sur les parties du corps : Asuba Bhavana**

- 1 Cheveux, poils, ongles, dents, peau
- 2 Chair, tendons, os, moelle, reins
- 3 Cœur, foie, plèvre, rate, poumons
- 4 Intestins, mésentère, nourriture digérée, selles, cerveau
- 5 Bile, lymphe, pus, sang, sueur, graisse
- 6 Larmes, salive, sécrétions nasales, urine

Penser par exemple aux cheveux quand ils sont sales, gras, à leur mauvaise odeur.

Une fois la répulsion ressentie et maîtrisée pour le premier groupe, passer au second groupe, pour finir avec le sixième groupe.

Avec la concentration répulsive, le détachement naîtra et non le dégoût, la haine ou la peur.

Penser aux désavantages du corps : douleurs, maladies des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, de la tête, des dents, de la gorge, du sang, des intestins, au froid, à la fièvre, à la faim, la soif, etc....

Voir la beauté des cheveux quand ils sont jeunes et voir comment ils sont quand ils vieillissent. De même pour les yeux, le nez, les oreilles, les dents, la voix, la gorge, les bras, la peau, le corps en sa totalité et voir sa fragilité.

## **Méditation sur la mort : Marananussati**

La vie est frêle, courte et limitée, la mort peut frapper à chaque instant.

Très souvent nous oublions combien nous avons déjà souffert et combien nous souffrirons encore. La méditation sur la mort nous aide à ne pas relâcher notre pratique, à abandonner le désir avide et la colère, à faire face aux souffrances dues à la méditation et à approcher la mort.

La mort viendra, la faculté de vivre s'arrêtera,  
Impermanentes sont toutes les choses composées,  
Sujettes à naître et à mourir,  
Nées, elles vont s'éteindre, cesser, mourir.

La vie est imprévisible,  
Sa durée n'est pas connue à l'avance,  
Elle est difficile, limitée et liée à la souffrance.

Il n'est pas possible de ne pas mourir,  
Ayant atteint un âge avancé, l'homme meurt,  
Telle est la nature des êtres vivants.

Tous les êtres meurent,  
De la même façon, je vais mourir.

La vie est incertaine, la mort est certaine,  
Dans peu de temps, ce corps sera étendu sur le sol,  
Sans conscience, comme un inutile morceau de bois.

La mort est comme un meurtrier prêt à frapper et à tuer,  
La mort ruine n'importe quel succès ou richesse acquise,  
Même les personnes illustres, rois, athlètes, savants, etc... meurent.

A l'intérieur de mon corps il y a des germes, des bactéries qui peuvent causer ma mort  
Ma vie est frêle, la perturbation de la respiration, de la température... peut entraîner ma mort.

Ma mort est imprévisible, je ne sais ni où, ni quand, ni comment elle surviendra.

Ma destinée est indéfinie.

Ma vie est incertaine,  
Ma mort est certaine,  
Ma vie ne durera pas,  
Ma mort viendra, c'est sûr,  
Ma vie finira par la mort.

La vie humaine est courte et limitée,  
C'est une étape momentanée par rapport au sens ultime de la vie,  
En fait, nous mourons à chaque instant,  
Le corps est composé d'éléments voués à la décomposition, à la dissolution, à la mort.

Pourquoi pleurer nos morts ?  
Ils ont vécu le temps qu'ils avaient à vivre,  
Ils ont passé leur chemin, ils continuent leur chemin,  
Les larmes ne peuvent toucher leurs cendres ou leurs cadavres.

Pourquoi me rendre plus malheureux ?  
Pourquoi pleurer comme un enfant qui voudrait attraper la lune ?  
Pourquoi ne pas vouloir, ne pas accepter ?  
Pourquoi penser à moi, le mort souffre-t-il ?  
Pourquoi aller contre la nature ?  
Puis-je empêcher la pluie de tomber ?